MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYIMLAR ve BASILI EĞİTİM MALZEMELERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜNCE HER HAFTA PAZARTESİ GÜNLERİ ÇIKARILIR İLGİLİ MAKAM VE MÜESSESELERE PARASIZ GÖNDERİLİR.

T. C.

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

YILLIK ABONESİ 1000 KURUŞTUR. ABONE TUTARI MALSANDIKLARINDAN BİRİNE YATIRILMALI VE ALINACAK MAKBUZ MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYIMLAR VE BASILI EĞİTİM MALZEMELERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜNE GÖNDERİLMELİDİR.

# TEBLİĞLER DERGİSİ

CİLT: 34 | 26 NİSAN 1971 | SAYI: 1654

## Talim ve Terbiye Kurulu Kararı:

Karar s.: 134 Karar t.: 3-4-1971

Konu: Orta dereceli okulların birinci devre I., II. ve III. sınıflarının «Beden Eğitimi ve Sağlık Bilgisi» dersinin taslak programı h.

VIII. Millî Eğitim Şûrası Kararı gereğince, ortaöğretim sistemimizin kuruluşu ile yüksek öğretime geçişin yeniden düzenlenmesi konusunda yapılan çalışmalar arasında, orta dereceli okulların birinci devrelerinin birinci, ikinci ve üçüncü sınıfları için hazırlanmış bulunan «Beden Eğitimi ve Sağlık Bilgisi» dersinin taslak programının Bakanlık Makamının tasviplerine arzı kararlaştı.

Uygundur.
3/4/1971
*Akif TUNCEL*
Millî Eğitimi Bakanı y.
Mesleki ve Teknik Öğretim
Müsteşarı

## BEDEN EĞİTİMİ VE SAĞLIK BİLGİSİ

*AMAÇLAR:*

Ortaokul sağlık ve Beden Eğitimi dersi Millî Eğitimin Amaçlarının aşağıdaki şekilde gerçekleşmesine yardım eder.

Toplum kalkınmasının en lüzumlu unsurunun insan gücü olduğu düşünülürse, ortaokulda sağlık ve beden eğitimi öğrenimi yapmış bir öğrenci:

1 — Beden ve ruh gelişimleri gözönünde tutularak yaptırılacak çalışmalarla sağlık durumunu zararlı etkilere karşı koruma ve giderilmesi veya önlenmesi mümkün olan duruş ve vücut bozukluklarını düzeltme yollarını öğrenir,

2 — Vücut Sağlık ve gelişimi ile ilgili nitelikler bakımından güçlenerek kendisi ve toplumu için daha yapıcı, yaratıcı, üretici, yararlı ve başarılı bir hale gelir, bu yoldan sağlam, olumlu bir yaşama gücü, dolayısıyla iyimser bir dünya görüşü kazanır,

3 — Kişisel sorumluluk yükleme, kendini kontrol, çabuk karar verme, işbirliği yapma, dikkat, muhakeme, cesaret, düzen severlik, doğruluk, hak güderlik, disiplin. özgeçcilik ve çalışma zevki, kendi başına iş yapabilme güvenliği gibi kişisel ve toplumsal alışkanlıklarını geliştirir, kendi düşünüş veya hareketlerinin hatalı yönlerini sezdiği anda bunu kabul ve açıkca ifade etmenin uygar bir vatandaşlık ödevi olduğunu kavrar,

4 — Oyun ve sporla ilgili bütün faaliyetlerde nizam ve kaidelere uymayı, her zaman dürüst ve sporculuk ahlâkına uygun hareket etmeyi, böylece demokrasi ruhu icabı toplum kurullarına bağlılığı ve karşılıklı saygıyı ülkü ve alışkanlık haline getirir,

5 — Spor ve oyun faaliyetleri ile grup içinde çalışma, bir öndere uyma ve gerektirdiğinde arkadaşlarına anlayışla önderlik yapma alışkanlığı kazanır,

6 — Edineceği pratik ilk yardım bilgi ve maharetlerini kendisi ve çevresi, için, ihtiyaç halinde, uygulamasını bilir.

*Açıklamalar:*

1 — Ortaokul döneminde 12 - 14 yaş öğrencilerin gelişimi erginliğin etkisi ile vücudun her kısmında denk ölçüde bir gidiş takıp etmez. Bu yaşlarda iskelet bakımından hızlı bir gelişmeye ve uzunluğuna büyümeye karşılık kasların bu gelişmeyi takip edemiyerek zayıf kaldığı ve uzama zorunluluğu ile inceldiği, dolayısiyle vücut bölümlerindeki nisbetsizlikler ve yine bununla ilgili olarak meydana gelen çabuk yorulma, hareket isteksizliği koordinasyon eksikliği, organlara gereği kadar buyuramama gibi ârızalar gözönünde tutulmalı ve beden hareketlerinin, türü, ölçüsü, süresi ve şiddeti bu duruma göre ayarlanmalıdır.

2 — Erginlik çağının özelliklerinden olan sinir dayanıklığının azlığı beden ve ruh yapısının uyumsuzluğu yüzünden öğrencilerde oluşan tutuk, içe dönük, pasif, alıngan, topluma, kurallara ve otoriteye karşı şüpheci, güvensiz ve çekingen davranışları etkilemek ve kendilerini canlandırmak için onlara güç ve yeteneklerini denemeye fırsat veren kolay, fakat gösterişli hareketlerle ruh yorgunluklarını giderici ve neşe verici çeşitli oyunlara fazla yer verilmelidir.

3 — Yine aynı nedenle, hareketle çok yakından ilgisi olan bazı iç organların (yürek ve ciğerler) vücudun uzunluğuna gelişimi dolayısiyle daralan ve yassılaşan göğüş kafesinde yapı ve yer bakımından zayıf durumda oldukları düşünülerek aşırı yorgunluklardan kaçınılmalıdır.

4 — Öğrencileri. bu devrede çok kayıtlanmış araçlı ve araçsız hareket şekilleriyle sıkarak yormamalı. onların başarma isteği, yiğitlik, kendisi değerlendirme gibi karakter eğitimlerine de yarayan mücadele oyunlarına yer verilmelidir. Ancak, öğretmen bu çalışmaların niteliklerini ve vücut eğitici etkilerinin sınırlarını bilmeli ve ona göre davranmalıdır.

5 — Bu çağın nisbetsiz vücut ölçüleri dikkate alınarak, özellikle erkeklerde, göze hoş görünmeyen duruş ve hareketlerden kaçınılmalıdır.

6 — Yine aynı nedenle güç başlangıç duruşlarındaki esnetmelere fazla yer verilmemelidir.

7 — Bu çağdaki ruh durumunun, öğrencilerde uyandırdığı büyüklük iddiasını düşünerek hareket ve oyunların seçiminde kendilerinin gruplarını kıracak çocukça, taklidî ve basit olanlardan kaçınılmalıdır.

8 — Aynı nedenle karma ortaokullarda tipik olarak kızlara uyan hareket erkeklere yaptırılmamalıdır.

9 — Şekillerinin çeşitliği, insanı araç olarak kullanma olanağını vermesi, neşe ve canlılık yaratması bakımından «eşli hareketler» okul için en uygun hareket şekilleridir. Ancak, öğrencilerin bu çağlarda sorumluluk duygusu taşımamaları, işi ciddiye almamaları dolayısiyle bu hareketler düzensizliğe, kargaşalığa, hatta bu yüzden doğacak kazalara yol açabilir. Bunun için eşli hareketlerin uygulanması öğretmenden büyük dikkat, anlayış ve derse hakimiyet ister. İyi ve yararlı bir çalışma için eşlerin boy ağırlık ve güç nisbetlerinin denkliği ilkesine göre ayrılmasına; harekelterin de öğrencilerin bu şartlarına uygun olarak seçilmesine dikkat edilmelidir.

Bundan başka, eşli hareketlerin pasif esnetmelerinde eşin, bilerek veya bilmeyerek, aşırı güç uygulaması sonunda, öğrencilerin henüz olgunlaşmamış organlarında zararlı etkiler, meydana gelebileceğinden bu tür esnetmelere yer verilmemelidir.

10 — Cimnastiğin genel ilkelerine uyularak:

a) Bütün derslerde vücudun her taraflı çalışmasına,

b) Ders plânı ile yıllık ders şemasında kolaydan güçe bir basamaklama yapılmasına,

ç) Öğrencilerin hepsinin birden yapabileceği ve kolay öğrenebileceği hareketlerin seçilmesine,

d) Hem dersin kendi güçlüklerini karşılama, hem de arka-

dan gelen derse normal şartlar içinde başlama düşüncesiyle her dersin canlılık ve neşe ile başlayıp aynı şekilde bitmesine,

e) Dersin çalıştırıcı ve gelecek cimnastik dersine heves uyandırıcı olmasına dikkat ve itina edilmelidir.

11 — Ders plânlarının ve yıllık şemaların tertip ve tanziminde, hareketlerin seçiminde öğrencilerin cins farkları ve biyolojik özellikleri gözetilmelidir. Kızlar için daha çok ritim ve zarafet, erkekler için kuvvet ve mücadele karakteri belirli hareketler üstün tutulmalıdır.

12 — Bütün hareketlerde vücudun tek taraflı çalışma sakıncasını önlemek üzere, genel olarak hareketler simetrik yönlerde tekrarlanmalı, hareketlere özellikle zayıf olan sol tarafı, sağ tarafa yeğ tutarak, başlamalı, spor alıştırmalarında atma ve atlamalarda her iki kol ve bacağın itme ve sıçrama gücünü birlikte geliştirmeye özen gösterilmelidir.

Gövdenin normal hayatımızda en az işleyen vücut bölümü olduğu düşünülerek ders plânının esas döneminde gövdenin türlü bölüm ve yönlerini hedef tutan yeter sayıda hareketlere yer verilmelidir.

13 — Ders plânları hareketlerin bıktırıcı ve otomatik bir hal almasına önlemek üzere, öğrencilerin yetişme derecesine ve psikolojik durumlarına göre, değiştirilmelidir. Aynı plân dört defadan fazla tekrarlanmamalıdır.

Her yeni ders plânında büsbütün yeni ve öğrencilerin tanımadığı hareketlere yer vermektense önceleri uygulanmış plânlardan alınacak hareketlerde basamaklama ve terkipler yaparak ders saatinin öğretici, çalıştırıcı ve çekici yönleri konulmalıdır.

14 — Bir ders plânına alınan hareketler üzerinde yeteri kadar durularak bunların öğrenciler tarafından benimsenmesine ve vücut üzerinde etkiler yapmasına olanak verilmelidir.

15 — Ders plânında birçok kas gruplarını birden işleten hareketler yer tutulmalıdır.

16 — Ders plânının düzenlenmesinde ve hareketlerin seçiminde öğrencilerin yaşları, yapıları ve yetenekleri bakımından sınıfın ortalama seviyesi esas tutulmalıdır. Bununla birlikte, değişik nedenler ve şartlarla bu seviyenin altında ve üstünde kalan öğrencilere özel bir ilgi gösterilmeli; gerilere, yetişme imkânı kadar ,ileri olanlara doyurucu ve yeteneklerini geliştirici hareket imkânları sağlanmalıdır.

17 — Okulların haftalık ders programlarının düzenlenmesinde iki ders saatinin birleştirilerek üst üste konmamasına, derslerin mümkün olduğu kadar haftanın birbirinden uzak iki gününe yerleştirilmesine okul yöneticilerince önem verilmelidir.

18 — Ders plânlarının ve yıllık şemaların tertip ve tanziminde ilkelere sadık kalmak şartıyle aynı etki ve faydayı sağlıyan spor ve oyun harakterli hareketlere yer verilmelidir. Ayrıca «oyun yuvarları»nın sportif mahiyetteki çalışmaları (yaşa ve cinse uygun alanlarda uçantop, sepettopu, eltopu, ayaktopu ve atletizm'in ilk hareketleri), kısa yürüyüşler, izcilik çalışmaları, çevre ve iklim şartlarına ve diğer olanakların varlığına göre yüzme ve kayak alıştırmaları ile beden eğitimi derslerinin amaçları desteklenmelidir.

19 — Bu ders için öğrencilerin sağlık durumları sık sık özel bir kontrolden geçirilmelidir.

20 — Öğrencilerde milli ve estetik duyguları uyandırmak ve geliştirmek amacıyla her fırsatta milli ve mahalli danslara yer verilmeli, bu oyunların motiflerinden derslerde faydalanma yoluna gidilmelidir.

21 — Beden Eğitimi ve Sağlık Bilgisi dersi ile ulaşılmak istenen amaçları aksatmamak üzere, müfredat programında metinleri gösterilen teorik bilgiler üzerinde, uygun mevsim ve hava şartları ve çalışma yeri imkânları da gözönünde tutularak, zaman bakımından yıllık şemanın en çok dörtte birini kapsayacak bir süre kadar durulmalıdır.

22 — Cimnastik derslerinde öğretmen ve öğrencilerin giyimleri, günlük sokak giyimlerinden farklı ve dersin gerektirdiği hareket kolaylılkarını sağlıyacak biçimde olmalıdır.

Erkek öğrenciler; kısa kollu gömlek veya atlet fanilâsı, dizden yukarı boyda koyu renkli cimnastik kilotu, ökçesiz lâstik pabuç veya patik;

Kız öğrenciler; kısa kollu blûz, şort ökçesiz lastik pabuç veya patik giymelidirler.

(Cimnastik kıyafetinin renk, kumaş çeşidi ve diğer hususlar bakımından sağlanışı kolay, ucuz ve pratik olmasına özen gösterilmelidir. Kışın açık alan çalışmalarına uygun havalarda bu giyimin elden geldiği kadar eşofman ve benzeri koruyucu giyeceklerle taksiyesine çalışılmalıdır.)

23 — Çalışmalar sıranda, öğrencilere her vesile ile ilk yardım ve korunmaların basit şekilleri hakkında pratik bilgiler verilmelidir.

24 — Bir beden eğitimi dersi plân aşağıdaki bölüm ve sıraya göre hazırlanmalı; beliritlen zaman taksimine göre uygulanmalıdır.

A — Başlama dönemi: (8 - 10 dakika)

a) Düzen alıştırmaları, (Dizilme ve sıralamalar, hiza alma, açılma, ve yayılmalar),

b) Isıtıcı ve yumuşatıcı hareketler (yürüyüş, koşu, sıçramalar veya bir küçük oyun),

c) Hazırlayıcı ve işletici hareketler (Hafif kol, bacak, gövde hareketleri).

B — Esas dönem: (20 - 25 dakika)

Cimnastik Alıştırmaları
a) Bütün vücudu işletici, güçlendirici ve dayanık sağlayıcı hareketler (serbest, ritmik ve tempolu, eşli, araçta ve araçlı hareketler; asılma, tırmanma ve dayanmalar),
b) Denge alıştırmaları,
c) Beceri harekelteri (araçtan atlamalar ve yer alıştırmaları).

veya

Spor Alıştırmaları
a) Koşular,
b) Atlamalar,
c) Atmalar.
d) Sportif oyunlar.

C — Bitirme devresi: (10 - 15 dakika)

Oyun veya dinlendirici hareketler

## DERSİN UYGULANMASINDA ÖĞRETMENE ÖĞÜTLER

1 — Çalışmalara hazırlayıcı ve komut disiplinini sağlayıcı nitelikte olan düzen alıştırmaları üzerinde, dersin başında veya gereken yerinde durulmalı, fakat hareket değerinin azlığı dolayısıyle bu alıştırmalara ancak yeteri kadar yer verilmelidir.

2 — Dersin başında yaptırılan koşular, hiçbir zaman ısıtıcı nitelikten aşırı bir ölçüde olmamalıdır.

3 — Yürüyüş ve koşularda ritim değişiklikleri, serbest hareketlerde aynı veya değişik yönlerde aynı veya ayrı zamanda yapılan baş, kol, bacak, gövde hareketleri bileşimleriyle ritim ve uyum eğitimine önem verilmelidir.

4 — Baş hareketlerinin tek ve ayrı olanlarından çok öteki gövde bölümleriyle ortak olarak yapılan tipleri yeğ tutulmalıdır.

5 — Kızlar için serbest hareketlerin ritmik değerde olanlarına fazla yer verilmelidir.

6 — El araçları ilk sınıflarda direnç sağlayan nitelikleri ile değil, hız ve el yatkınlığı kazandıran özelliği ile kullanılmalıdır.

7 — Asılma ve tırmanmaların bacak yardımıyla yapılanlara yeğ tutulmalıdır.

8 — Asılma araçlarındaki tutuşlarda güven bakımından başparmağın diğer parmaklarla karşılaştığı «serçe tutuşu» öğrencilerden ısrarla istenmelidir. Göğüş kafesini sıkıştırmamak ve sırtta düzgün bir duruş vermek amacıyle tutuşlarda eller arasındaki açıklığın omuz genişliğinden az veya çok olmamasına özen gösterilmelidir.

9 — Atlamalar için kullanılan araçların yüksekliklerinde kız ve erkek farkları her zaman gözetilmelidir.

10 — Koşular, aralıksız serbest hareketler, ip atlamaları ve sıçramalar gibi sürekli çalışmalarda, yüksekliğine tırmanmalarda, yürek zorlayıcı ölçüden kaçınılmalıdır.

11 — Solunum hareketleri ders plânında başlıbaşına bir yer almamalı ancak tempo, şiddet ve zaman ölçüsü öğrencilerin kendi beden sığalarına (organik kapasitelerine) şartiyle gerektiği yerde serbest olarak yaptırılmalıdır. Ayrıca, öğrencilerin

bir hareketin süresi boyunca nefes tutmaları gibi, dikkat ve hareket acemiliğinin sebebolduğu, zararlı durumu her zaman önlemeli ve solunumun ritim ve evrelerini, hareketin nefes alma veya vermeyi gerektirdiği ve kolaylaştırdığı evrelerine uydurma hususu öğrencilerde bir alışkanlık haline getirilmelidir.

12 — Kasa, koyun vb. araçlarda yapılan hareketler, öğrencinin yüreklilik ve gücünü deneme olanaklarını sağlar. Bu bakımdan bu araçlarda yapılan ilk hareketler yıldırıcı olmamalıdır. Araçla ilgili tehlikeler her zaman gözönünde tutularak alınacak tedbirlerle çalışmanın güveni sağlanmalıdır.

13 — Yer hareketlerinin omuz çemberi ve kol üzerindeki sürekli ve güçlü dayanma türlerinden sakınılmalıdır.

14 — Her türlü atlamalarda düşülen yerin yumuşak ve tehlikesiz bir yer olmasına özen gösterilmelidir.

15 — Her türlü spor alıştırmalarında genel olarak stil aranmamalı; koşular hiçbir suretle zamanla sınırlanan yarışlar halinde yaptırılmamalıdır. Atlamalarda sıçrama tahtası şartları aranmamalıdır. (Yüksek atlamada çıta yerine ip kullanılabilir.)

16 — Oyunlar, bütün öğrencileri aynı derecede aktif halde tutacak türden seçilmeli, geri yetenekli öğrenciler ihmal edilmemelidir.

17 — Öğrencilerin beden eğitimi çalışmalarından sonra terli vücutlariyle rüzgârlı ve ceryanlı yerlerde kalmalarına meydan verilmemeli, ders ve çalışmaları bitince kapalı ve siper bir yerde hemen giyinmeleri sağlanmalıdır.

18 — Kendilerinde kırıklık, yorgunluk hisseden, hastalıktan yeni kalkmış olan öğrencilerin fazla yorucu hareketlere katılmamalarına dikkat edilmeli, bunlara gereken özen gösterilmelidir.

19 — Öğretmen ders içi ve dışındaki çalışmalarında konuyu öğrencilerine sevdirecek, ailede ve çevrede olumlu ilgi ve etki uyandıracak örnek bir davranış içinde bulunmalıdır.

## BEDEN EĞİTİMİ VE SAĞLIK BİLGİSİ DERS KONULARI

### Sınıf I
### (Haftada 2 Saat)

I — Serbeset Hareket:

1 — Düzen alıştırmaları (dizilme ve sıralamalar, açılmalar, dönüşler ve hizalar),

2 — Yürüyüş şekilleri, değişik tempolu, arada yürüyüş molaları verilen koşular, sıçramalar, ritim ve takt sağlayan araç ve melodilerle yürüyüşler. (Kızlar için, tek veya eşli),

3 — Hareketlere temel olan duruşlarda (ayakta, dizüstü, oturarak, yatarak).

a) Omuz ve kalça çemberi ile kol ve bacak eklemlerini yumuşatıcı ve geliştirici, kuvvetli bir anda kullanma yeteneği sağlayıcı (itme, çekme, sallama, savurma, fırlatma, yaylanma, ve sıçrama gibi) kol ve bacak hareketleri,

b) Omuz ve kalça çemberi ile kol ve bacak kaslarını geliştirici ve kuvvetlendirici (kaldırma, açma, uzatma, dayanma, bükme, germe gibi) kol ve bacak hareketleri,

c) Omurga ve göğüs kafesi eklemlerin işletici ve açıcı, gövdeyi saran boyun, sırt, göğüs, karın ve yan kas gruplarını geliştirici değerde gövde esnetmeleriyle öne, geriye ve yanlara bükme, döndürme, çevirme, sallama ve savurmalar,

d) Omurga eklemlerinde değişiklik göstermeyen, gövde kaslarının statik çalışmalarıyle meydana gelen düzeltici değerdeki duruşlar. (ters ve düz bank, hamle, bağdaş duruşları gibi),

e) Boyun eklemlerini işletici değerde çevirme, bükme ve döndürmeler,

f) Ense kaslarını geliştirici dirençli baş hareketleri,

g) Eşlerin birbirlerine karşılıklı olarak direnç sağlamalarında, yüklenmelerinden ve vücut parçalarını tespit etmeden faydalanarak kol, bacak, omuz ve kalça çemberini, sırt ve karın kaslarını ayrı ayrı veya grup halinde kuvvetlendiren, yumuşatan ve açan alıştırmalar,

h) Karşılıklı itme ve çekme alıştırmaları.

4 — Dengeler:

Dayanak alanında yapılan değişiklikler içinde kol, bacak, gövde hareketleriyle koordinasyon geliştirici denge alıştırmaları (ayak uçlarında duruşu, tek ayak oturuşu düz bir çizgi üstünde yürüme gibi).

II — Araçlı Hareketler:

Bu hareketler, solunumu geliştirme, beceri, esneklik, kıvraklık hız ve denge, düzgün duruşlar sağlamak maksadiyle yapılacaktır.

a) Atlama ipiylo, hız ve sıçrama alıştırmaları, basit yürüyüş ve koşu atlamaları, kol ve bacağı iple tesbit ederek çeşitli hareketler,

b) Lâstik top ile; atıp, tutma, tempo ve ritim hareketleri,

c) Cimnastik değneği ile; bir metre kadar uzunluğunda 3 - 5 cm. çapında değneklerle düzgün tutuş, denge ve beceri alıştırmalar, çekişme ve itişmeler,

d) Sağlık topu ile (1/5 kg.); bir ve iki elle çeşitli atış ve tutuşlar.

III — Araçta Hareketler:

Yatay parmaklık, dik merdiven, sabit eğik merdiven, halat ve cimnastik çerçevesi gibi araçlardan faydalanarak kuvvet belirtici, vücut ağırlığının sağladığı omurga gerici, göğüs kafesini açıcı omuz çemberini ve kolların kuvvetlendirici asılma, tırmanma ve dayanma hareketleri.

Denge kalası ve cimnastik sırası üstünde duruş düzgünlüğü, kas duyarlığı, koordinasyon ve cesaret (yüksek olduğu takdirde) sağlayan denge hareketleri,

Koyun, kasa gibi atlama araçlarından faydalanarak dayanma ve sıçramalar suretiyle kol ve bacak gericilerini kuvvetlendirmek, çeviklik, çabuk kuvvet uygulama, çabuk karar verme, kas duyarlığı, konsantrasyon, cesaret ve göz pekliği özelliklerini sağlıyarak engelleri aşmayı kolaylaştıran atlamalar.

a) Yatay parmaklıkta; tırmanma, asılma ve esnetmelerin basit şekilleriyle ihtiyaca uygun düzeltici değerde hareketler,

b) İp merdiven, sabit ve eğik merdivende; Kol ve bacak yardımıyla tırmanmalar,

c) Cimnastik çerçevesinde; dik ve çapraz geçişler,

ç) Cimnastik sırasında; (düz, eğik); dengeler, atlama ve aşmalar, dayanmalar ve vücut bölümlerini tespit ederek çeşitli gövde hareketleri,

d) Denge kalasında (diz yüksekliğinde); çeşitli yürüyüşler (ileri ve dört ayak gibi),

e) Koyunda (kalça yüksekliğinde); bacaklar açık atlama,

f) Kasada (Diz yüksekliğinde, uzunluğuna); tahla, yerden sıçrayarak adımla aşma; (kalça yüksekliğinde uzunluğuna); ellere dayanarak çıkma yükselerek yere atlama; (kalça yüksekliğinde yanlamasına); çömelik, atlama; (erkekler için göğüs, kızlar için kalça yüksekliğinde yanlamasına); herhangi bir şekile aşma.

IV — Yer (minder) hareketleri:

Omurga işlekliği, kuvvet, beceri, çeviklik, atiklik, kas duyarlığı, koordinasyon, konsantrasyon, göz pekliği ve cesaret geliştirici özelliğiyle minder, yumuşak çimen veya uygun kum havuzundan yapılan hareketler.

a) Çeşitli yuvarlamalar, öne taklanın çeşitleri,

b) Eller ve baş üçgeni üzerinde baş üstü duruşu (yalnız erkekler),

c) Çift ayakla hız alarak ayakta takla,

ç) Diz üstü oturuştan geriye uzanışlar (köprüye hazırlık).

V — Spor Alıştırmaları:

Ders plânının esas dönemindeki cimnastik alıştırmaları yerine konabilecek olan spor alıştırmaları, kendi kollarının gerektirdiği açık hava çalışmalarıyla vücudu ve onun bütün hayati fonksiyonlarını tabiat unsurları ile karşı karşıya bırakan, ferdi yetenekleri geliştirme ve gücü ölçme imkânları sağlıyan koşu, atlama, ve atmalarla sportif oyunlara hazırlık gibi en tabii faaliyetlerdir.

1 — Koşular:

a) Kızlar için 50 m. erkekler için 60 m. yi aşmayan koşular ve bayrak yarışları,

b) 3 dakikayı aşmayan toplu koşular.

2 — Atlamalar:

a) Tabii engeller üzerinden uzun, yüksek ve derinliğine atlama,

b) Hız alarak yüksek atlama,

c) Hız alarak uzun atlama.

3 — Atmalar:

a) El topu ve basketbol atışları,

b) Sağ, sol ve çift elle sağlık topu atışları (1,5 kg),

c) Durarak veya hız alarak 80 gramlık dolu toplarla atmalar.

VI — Oyunlar:

Bütün vücudu neşe içinde işleten, hareket ihtiyacını istek-
li ve geniş ölçüde karşılayan, beceri ve atiklik sağlıyarak vü-
cudu geliştiren ayrıca özgecilik takım ve arkadaşlık ruhu, iş-
birliği, doğruluk, hak güderlik oyun kurallarına uyma, toplu-
mun bütün düzen ve törelerine saygı ve uyarlık gösterme gibi
alışkanlıkları sağlıyan faaliyetlerdir.

1 — Küçük eğitsel oyunlar:

a) Basit koşu oyunları (kaç - kurtul, kırmızı - beyaz gibi),

b) Top oyunları ve topla bayrak yarışları (tünel topu, he-
def topu gibi),

c) Mücadele oyunları (kurt - kuzu, anne beni kaptırma
gibi).

2 — Spor oyunlarına hazırlayıcı küçük oyunlar (sınırda
yakan top, sayı topu gibi).

3 — Spor oyunları; alan ve kuralları bu sınıfa ayarla-
mak suretiyle uçantop, eltopu, sepettopu, ve ayaktop (ayakla
topu sahip olmayı sağlamak üzere).

4 — Çevre imkânlarına göre ritmik ve işletici karakterle-
riyle hareket değeri ve okula uyarlığı olan müzikli, müziksiz
ve milli ve mahalli halk dansları ve oyunları (Zeybek, halay,
horon, bar vb.).

VII — Teorik Bilgiler:

1 — Dersten önce ve sonra düzen ve sağlıkla ilgili olmak
üzere gözönünde bulundurulacak hususlar,

2 — Çevreyle ilgi ve münasebetler.

a) Selâm ve selâmlaşma (evde, okulda ve dışarda),

b) Davranışlarımız (Evde, okulda, sokakta, genel yerlerde
ve taşıt araçlarında).

3 — Bu sınıfta oynatılan oyunların kuralları hakkında bil-
giler,

4 — Oyun ve yarışmalarda davranışlar.

a) Oynar ve yarışırken,

b) Seyrederken.

5 — Temizlik ve önemi:

a) Kişisel temizlik (yıkanma ve giyim),

b) Çevre temizliği (evde, okulda ve dışarda).

6 — Çevremiz ve sağlığımız (hava, su, ısı, ışık ve yer),
bununla ilgili gözlemler,

7 — Trafik güvenliği (yaya ve araçta iken),

8 — Vücudumuz ve günlük yaşayışımız.

a) Düzgün ve yanlış duruşlar (dururken, otururken, yü-
rürken, çalışırken, dinlenirken, yatarken),

b) Kendi kendimizi kontrol etme ve iyi alışkanlıklar edin-
me.

9 — Sağlığın korunması:

a) Doğru ve yanlış beslenme,

b) Hastalıklardan korunma (aşı ve sağlık kontrolü),

c) Beden eğitimi alıştırmalarının sağlığı korumadaki yeri
ve değeri,

ç) Yorgunluk, dinlenme ve uyku.

10 — İlk yardım hakkında ön bilgiler ve basit uygula-
malar:

Sınıf II
(Haftada 2 Saat)

I — Serbest Hareketler:

1 — Düzen alıştırmaları: (Dizilme ve sıralamalar, hizalar,
çeşitli açılmalar, yerinde ve yürürken dönüşler, dağınık halden
düzenli sıralanma ve yayılmalar),

2 — Yürüyüş ve koşu şekilleri; adım ve tempo değişiklik-
leriyle yürüyüş, koşu, sıçrama düzenlemeleri (ritm ve takt sağ-
lıyan çeşitli araç ve melodiler),

3 — Hareketlere temel olan duruşların biraz güçleştiren
türleri içinde.

a) Omuz ve kalça çemberleriyle kol ve bacak eklemlerini
yumuşatıcı ve işletici, kuvveti bir anda kullanma yeteneği sağ-
layıcı (sallama, savurma, fırlatma, yaylama, sıçrama, itme ve
çekme gibi) kol ve bacak hareketleri,

b) Omuz ve kalça çemberleriyle kol ve bacak kaslarını ge-
liştirici ve kuvvetlendirici kaldırma, açma, uzanma, dayanma
bükme ve germe gibi ve bacak hareketleri,

c) Omurga ve göğüs kafesi eklemlerini işletici ve açıcı,
gövdeyi saran boyun, sırt, göğüs, karın ve yan kas gruplarını
geliştirici değerde gövde esnetmeleriyle öne, geriye ve yanlara
bükme, döndürme, çevirme, sallama ve savurmalar,

d) Omurga eklemlerinde değişiklik göstermeyen, gövde
kaslarının statik çalışmalarıyla meydana gelen düzeltici değer-
deki duruşlar, (ters ve düz bank hamle, planör duruşları, ba-
caklar açık ve kapalı dik oturuşlar ......),

e) Boyun eklemlerini işletici değerde çevirme, bükme ve
döndürmeler,

f) Ense kaslarını geliştirici dirençli baş hareketleri,

g) Eşlerin birbirine karşılıklı olarak direnç sağlamaların-
dan, yüklenmelerinden ve vücut parçalarını tespit etmelerin-
den faydalanarak, kol, bacak, omuz ve kalça çemberi, sırt ve ka-
rın kaslarını ayrı ayrı veya grup halinde kuvvetlendiren basit es-
netmelerle göğüs, omurga eklemlerini ve bacak arkası kasla-
rını yumuşatan ve açan eşli alıştırmalar,

h) Karşılıklı itme ve çekme alıştırmaları, basit üçüzlü ta-
şımalar, (iki kişinin bir kişiyi on metreye kadar türlü şekiller-
de taşınması ......).

4 — Dengeler: Dayanak alanında yapılan değişiklikler
içinde kol, bacak ve gövde hareketleriyle koordinasyon geliştı-
rici denge alıştırmaları (topuklar kalkık adım vaziyetinde ge-
riye dönüş, tek ayakta sıçrama, tek ayak duruşunda kollar yan-
da, başı sağa sola döndürme, yerinde sekme ve duruş).

II — Araçla Hareketler:

Bu hareketler, solunumu geliştirmek, beceri, esneklik, kıv-
raklık, hız, denge ve düzgün duruşlar sağlamak amacıyla yapı-
lacaktır.

a) Atlama ipiyle: Atlıyarak koşular, ayak değiştirecek at-
lamalar, ipi, bir ve iki elle tutarak değişik savunmalar, temel
duruşlarda kol ve bacağı iple tespit ederek türlü hareketler,
değişik yükseklikte tutlan ipler üzerinden atlamalar, karşılıklı
teke tek çekişmeler,

b) Lâstik top ile bir ve iki elle yukarı atış ve tutuşlar, baş
üstünde elden ele atışlar, karşılıklı atış ve tutuşlar veya havaya
atıp tutarak değişik yürüyüşler (kızlar için),

c) Cimnastik değneği ile: Değneği çeşitli vaziyetlerde tuta-
rak gövde hareketleri, atış ve tutuşları; denge hareketleri, üze-
rinden atlamalar,

d) Sağlık topu ile 1,5 kg): Çeşitli atışlar, değişik duruşlar-
da top alıp vermeler ve iki elle tutarak basit gövde hareketleri,

e) Cimnastik kasnağı ile: türlü basit alıştırmalar.

III — Araçta Hareketler:

Yatay parmaklık, dik merdiven, sabit eğik merdiven, bar-
fiks, paralel, halat ve cimnastik çerçevesi gibi araçlardan fay-
dalanarak kuvvet belirtici, vücut ağırlığının sağladığı omurga
gerici, göğüs kafesini açıcı, omuz çemberini ve kolları kuvvet-
lendirici asılma, tırmanma ve dayanma hareketleri,

Denge kalası ve cimnastik sırası üstünde duruş düzgünlü-
ğü, kas duyarlığı, koordinasyon ve cesaret (yüksek olduğu tak-
dirde) sağlıyan denge hareketleri,

Koyun, kasa gibi atlama araçlarından faydalanarak kol ve
bacak gericilerini kuvvetlendiren, çeviklik, çabuk kuvvet uy-
gulama, çabuk karar verme, kas duyarlığı, konsantrasyon, ce-
saret, göz pekliği özelliklerini sağlıyarak engelleri aşmayı ko-
laştıran atlama, dayanma ve sıçrama alıştırmaları,

a) Yatay parmaklıkta: Tırmanma, asılma ve esnetmelerin
basit şekilleri, ihtiyaca uygun düzeltici değerde hareketler,

b) İp merdiven ve basit eğik merdivende; tırmanmalar,

c) Barfiks ve parelelde; (Kalça yüksekliğinde): Araçları
alıştırma amacı ile yaptırılacak basit asılma, sallanma ve da-
yanmalar, engel olarak aşmalar,

d) Dik halatta: Tırmanma alıştırmaları, sallanmalar, iki
halat arasında yerden hız alarak dönmeler (taklalar), çift ha-
latta asılarak alçak bir engel aşmak,

e) Cimnastik sırasında (düz eğik): Üzerlerinden atlamalar
ve dayanmalar, vücut bölümlerini tesbit ederek çeşitli gövde
hareketleri, bir şey taşıyarak (elde veya baş üstünde) veya en-
gel aşarak denge yürümeleri,

f) Cimnastik çerçevesinde: Dik çapraz ve yan geçmeler,

g) Denge kalasında kalça yüksekliğinde; çeşitli yürüyüşler
(ileri geri, yan, çömelik, dört ayak gibi),

h) Koyunda (kalça yüksekliğinde, yanlamasına): Bacaklar
açık atlama,

i) Kasada (kalça yüksekliğinde, uzunluğuna): Takla, yer-

den sıçrayarak adımla aşma, (kalça yüksekliğinde yanlamasına): Hız alarak iki ayakla sıçrayıp ellere dayanarak kasa üzerine çıkma ve yükselerek çift ayakla atlama, çömelik atlama.

IV — Yer (Minder) Hareketleri:

Omurga işlekliği, kuvvet, beceri, çeviklik, atiklik, kas duyarlığı, koordinasyon, göz pekliği ve cesaret geliştirici minder, yumuşak çimen veya uygun kum havuzunda yapılan hareketler.

Birinci sınıftaki alıştırmalarla beraber birbirine ekli bir kaç takla, güvercin taklası, el arabası, duvar önünde elüstü (amut) duruşu alıştırmaları, sırtüstü yatışta köprüye kalkış hazırlığı, eğlenceli grup alıştırmaları.

V — Spor Alıştırmaları:

Ders plânının esas devresindeki cimnastik alıştırmaları yerine konabilecek olan spor alıştırmaları, kendi kollarının gerektirdiği açık hava çalışmaları ile vücudu ve onun bütün fonksiyonlarını tabiat elemanları ile karşı karşıya bırakan, kişisel yetenekleri geliştirme ve gücü ölçme imkânları sağlıyan koşu, atlama, atmalar ve sportif oyunlar gibi en tabiî faaliyetlerdir.

a) Kızlar için 60 m. erkekler için 80 m. yi aşmayan sür'at koşuları ve bayrak yarışları,

b) 4 dakikayı açmayan süreli grup halinde koşmalar,

c) Tabiî engelli arazi üzerinde koşular,

d) Hız alarak yüksek atlama,

e) Hız alarak uzun atlama,

f) Tabiî engeller üzerinden uzun, yüksek ve derinliğine atlamalar,

g) Fırlatma toplarıyla hedefe atmalar,

h) Sağlık topu atmaları (1,5 Kg),

i) 3 Kg. a kadar gülle atmalar ......

VI — Oyunlar:

Bütün vücudu neşe içinde işleten, hareket ihtiyacını serbest ve geniş ölçüde karşılayarak vücudu geliştiren ve özgeçlik, takım ve arkadaşlık ruhu, işbirliği, doğruluk ve hakgüderlik, oyun kurallarına uyma, toplumun bütün düzen ve törenlerine saygı ve uyarlık gösterme gibi aışkanlıklar sağlıyan;

1 — Küçük eğitsel oyunlar:

a) Top oyunları ve top stafetleri (isabetli atış ve güvenli tutuş sağlıyan oyunlar),

b) Küçük mücadele oyunları (itme, çekme, kurtulma),

2 — Spor oyunlarını hazırlayıcı küçük oyunlar (yakan top, avcı topu, kaptan topu...)

3 — Spor oyunları (alan ve kuralları bu sınıfa göre ayarlanmak suretiyle uçantop, el topu, (ayaktopu, sepettopu...)

4 — Çevre imkânlarına göre ritmik ve işletici karakterleriyle hareket değeri ve okula uygunluğu olan müzik müziksiz halk oyunları bunların zeybek, halay, horon, bar türküleri (karşılama ve çifte telli oynatılmayacaktır mayna, esir almaca gibi diğer oyunlar.

VII — Teorik Bilgiler:

1 — Geçen yıl verilen teorik bilgilerin kısaca gözden geçirilmesi,

2 — Arkadaş, toplum ve tabiat sevgisi tabiatın korunması,

3 — Takım ve beraberlik ruhu: (Dayanışma ve yardımlaşma),

4 — Bu sınıfta uygulanan oyun ve spor kuralları hakkında bilgi,

5 — Ders araç ve gereç yerlerinin tesbiti, düzeni ve bakımı,

6 — Sağlığımızın değeri ve bu konuda kendimize düşen vazifeler,

7 — Günlük yaşayışımızda sağlık.

a) Dış etkilere karşı korunma,

b) Zararlı alışkanlıklar, (İçki, tütün ve sağlığı tehlikeye düşüren her türlü aşırı ve kişisel alışkanlıkları yorgunluklar) bunlardan doğacak arızalar ve önleyici tedbirler.

VIII — Dikkatsizlik ve tedbirsizlikten doğan kazalar ve bunlara karşı tedbirler: Kayma, düşme, yanma, çarpma, zehirlenme...... vs:

Sınıf III
(Haftada 2 Saat)

1 — Düzen alıştırmaları, (dizilme, sıralama ve hizalar,

1 — Düzen alıştırmalaarı, (dizilme, sıralama ve hizalar, yerinde ve yürürken şekil değiştirmeler, dağınık halden düzenli sıralanma ve yayılmalar,

2 — Yürüyüş ve koşu şekilleri, dört ayak yürüyüşleri, adım ve tempo değişiklikleriyle yürüyüş - koşu - sıçrama tertipleri (ritm ve takt sağlıyan çeşitli araç ve melodilerle),

3 — Hareketlere temel olan duruşların güçleştirilmiş şekilleri içinde.

a) Omuz ve kalça çemberiyle kol ve bacak eklemlerini yumuşatıcı ve işletici, kuvveti bir anda kullanma yeteneğini sağlayıcı (sallama, savurma, fırlatma, yaylama, sıçrama, itme, çekme) kol ve bacak harektleri,

b) Omuz ve kalça çemberiyle kol ve bacak kaslarını geliştirici ve kuvvetlendirici (kaldırma, açma uzatma, bükme ve germe gibi) kol ve bacak hareketleri,

c) Omurga ve göğüs kafesi eklemlerini işletici ve açıcı, gövdeyi saran, boyun, sırt, göğüs, karın ve yan kas gruplarını geliştirici değerde esnetmelerle öne, geriye ve yanlara bükme, döndürme, çevirme, sallama ve savurmalar,

d) Omurga ekleminde değişiklik göstermeyen, gövde kaslarının statik çalışmalarıyla meydana gelen düzeltici değerdeki duruşlar (ters ve düz bank cephe, öne ve yana hamle, plânör duruşları bacaklar açık ve kapalı dik oturuşlar gibi),

e) Boyun eklemlerini işletici değerde çevirme, bükme ve döndürmeler,

f) Ense kaslarını geliştirci dirençli baş hareketleri,

g) Eşlerin birbirlerine karşılıklı olarak direnç sağlamalarında yüklemelerinden ve vücüt parçalarını tesbit etmelerinden faydalanarak kol bacak, omuz ve kalça çemberi sırt ve karın kaslarını ayrı ayrı veya grup halinde kuvvetlendiren pasif esnetmelerle omurga eklemlerini ve bacak arkası kaslarını yumuşatan ve açan eşli alıştırmalar,

h) Karşılıklı itme ve çekme alıştırmaları, üçüzlü taşımalar (iki kişinin bir kişiyi 15 metreye türlü şekillerde taşıması).

4 — Dengeler:

Dayanak alanında yapılan değişiklikler içinde kol, bacak ve gövde hareketleriyle koordinasyon geliştirici denge alıştırmaları (plânör, tek diz ve elde bank, el ayak yerden kesik oturuş gibi).

II — Araçla Hareketler:

Bu hareketler, solunumu geliştirmek, beceri esneklik, kıvraklık, hız denge ve düz duruşlar sağlamak amacıyla yapılacaktır.

a) Atlama ipiyle: Bir ve iki elle tutarak değişik sallama ve savurmalar, arkadan çevirerek atlama, çapraz çevirerek atlama, bir sıçrayışta iki defa çevirme, iki kişi tarafından çevrilen ip arasında yön değiştirerek atlama, çift ip arasından atlama, top atıp tutarak atlama, yangın alayı,

b) Lâstik top ile: Sağ - sol elle yukarı atış, tutuşlar, baş üstünde elden ele atışlar, karşılıklı atış ve tutuşlar, değişik adımlarla yere vurarak top sürmeler, yere vurarak veya havaya atıp tutarak değişik yürüyüşler (kızlar için) arkadan atıp önden tumalar,

c) Cimnastik değnekleriyle: Değişik vaziyetlerde tutarak çeşitli gövde hareketleri, atış ve tutuşlar, denge hareketleri, çekme ve itmeler, üzerinden atlamalar,

d) Sağlık topu ile: (1,5 Kg.) Çeşitli atışlar, değişik duruşlarda top alıp vermeler ve topla gövde harektleri, denge hareketleri,

e) Cimnastik kasnağı ile: Değişik yönlerde kolda çevirmeler, atış ve tutuşlar, yerde çevirmeler, içinden geçmeler, değişik tutuşlarla gövde hareketleri (Bu aracı yalnız kız öğrenciler kullanır),

f) Sağlı top ile (1 Kg. a kadar): Çeşitli yönlerde çevirmeler, savurma ile ilgili hareketler, uzağa atışlar,

g) Daha başka uygun araçlarla çeşitli hareketler.

III — Araçta Hareketler:

Yatay parmaklık, ip merdiven, sabit ve eğik merdiven, barfiks, paralel halat ve cimnastik çerçevesi gibi araçlardan faydalanarak kuvvet belirtici, vücut ağırlığının sağladığı omur-

ga gerici, göğüs kafesini açıcı, omuz çemberini ve kolları kuv-
vetlendirici açılma, tırmanma ve dayanma hareketleri,
Denge kalası ve cimnastik sırası üstünde duruş düzgünlüğü,
kas duyarlığı, koordinasyon ve cesaret (yüksek olduğu takdir-
de) sağlıyan denge hareketleri.
Koyun, kasa gibi atlama araçlarından faydalanarak kol ve
bacak gericilerini kuvvetlendiren çeviklik, çabuk kuvvet uy-
gulama, çabuk karar verme, kas duyarlığı, konsantrasyon, ce-
saret ve göz pekliği özelliğini sağlıyarak engelleri aşmayı ko-
laylaştıran atlamalar, dayanma ve sıçramalar,
a) Yatay parmaklıkta: Tırmanma, asılma ve esnetmeler,
ihtiyaca uygun düzeltici değerde hareketler,
b) Ip merdiven ve basit merdivende: Tırmanmalar ve bati
asılmalar,
c) Barfiks ve paralelde (göğüs yüksekliğinde): Araçlara
alıştırma amacı ile yaptırılan basit asılma, sallanma ve dayan-
malar, engel olarak aşmalar,
d) Dik halatta: 4 metreye kadar tırmanmalar sallanmalar,
iki halat arasında yerden hız alarak dönmeler (takla), hız ala-
rak alçak engeller üzerinde aşmalar,
e) Cimnastik çerçevesinde: Her çeşit geçmeler,
f) Cimnastik sırasında (düz, eğik): İkinci sınıfta yapılan
hareketlerin güçlendirilmiş şekilleri,
g) Denge kalasında (göğüs yüksekliğinde): Değişik yürü-
yüşler (ileri, geri, yan, çömelik, dört ayak ve bir şey taşıyarak),
h) Koyunda (kalça yüksekliğinde, yanlamasına): Bacaklar
açık ve çömelik atlama, arka arkaya konmuş iki koyunda (aynı
yükseklik) bacaklar açaık atlama( yalnız erkeklere),
i) Kasada (kalça yüksekliğinde, uzunluğuna): Kasa üstün-
de takla, bacaklar açık atlama (yalnız erkeklere), kalça yük-
sekliğinde, yanlamasına): Ellere dayanarak yüz kasaya dönük
yan atlama, ellere dayanarak sırt kasaya dönük yan atlama
(yalnız erkelkere),

IV — Yer (minder) Hareketleri:

Omurga işlekliği, kuvvet, beceri, çeviklik, atiklik, kas du-
yarlığı, koordinasyon, konsantrasyon, göz pekliği ve cesaret ge-
liştirici minder, yumuşak çimen veya uygun kum havuzunda
yapılan hareketler.
İkinci sınıftaki alıştırmalarla beraber öne, arkaya, taklalar,
eş yardımıyla elüstü (amut) duruşu alıştırmaları, basit tanklar,
silindir kuyruklu tanklar gibi eylenceli grup alıştırmaları
ayaktan köprüye geçmeler, diz-omuz perendesi...

V — Spor Alıştırmaları:

Ders plânının esas devresindeki cimnastik alıştırmaları ye-
rine konabilecek olan spor alıştırmaları, kendi kollarının ge-
rektirdiği açık hava çalışmalarıyla vücudu ve onun hayati
fonksiyonlarının tabiat unsurlarıyla karşı karşıya bırakan, kişi-
sel yetenekleri geliştirme ve gücü ölçme imkânlarını sağlıyan
koşu, atlama ve sportif oyunlar gibi en tabiî faaliyetlerdir.

1 — Koşular:
a) Kızlar için 80 m. erkekler için 100 m. yi aşmıyan sürat
koşuları,
b) Çeşitli bayrak yarışları,
c) Dakikayı aşmıyan süreli grup koşuları,
d) Arada yürüyüş fasılaları verilen 6-10 dakika süreli
koşular,
e) Tabii engelli koşu yolu üzerinde arazi koşuları.

2 — Atmalar:
a) Hız alarak yüksek atlama,
b) Hız alarak uzun atlama,
c) Tabii engeller üzerinden uzunluğuna, yüksekliğine ve
derinliğine atlamalar.

3 — Atmalar:
a) Fırlatma topu, (80 gr) ile hedefe ve uzağa atmalar,
b) El topu ile atışlar,
c) Saplı top savurmaları,
ç) 3 Kg. lık gülle atmaları (gelişmiş erkek öğrencilerde
5 Kg. a kadar olabilir.)

VI — Oyunlar:

Bütün vücudu neşe içinde işleten, hareket ihtiyacını ser-
best ve en geniş ölçüde karşılayarak vücudu gelşitiren özgeç-
lik, takım ve arkadaşlık ruhu ile işbirliği, doğruluk ve hakgü-
derlik, oyun kurallarına uyma ve toplumun bütün düzen ve
törelerine saygı ve uyarlık gösrterme gibi alışkanlıkları sağlın-
yan:

1 — Küçük eğitsel oyunlar:
a) Basit koşu oyunları,
b) Top oyunları ve stafetleri,
c) Mücadele oyunları.
2 — Spor oyunlarına hazılayıcı küçük oyunlar (yumrum-
topu, yakantopu, ağlı eltopu v. b.),
3 — Spor oyunları,
Alan ölçüleri ve kuralları bu sınıfa göre ayarlanmak sure-
tiyle, uçantop eltopu, ayaktopu, sepettopu,
4 — Çevre imkânlarına göre ritmik ve işletici karakterle-
riyle hareket değeri ve okula uygunluğu olan müzikli, müzik-
siz, millî ve mahallî oyunlar ve danslar.

VII — Teorik Bilgiler:

1 — Geçen yıllarda verilen bilgilerin kısaca gözden geçi-
rilmesi,
2 — Bu sınıfta uygulanacak oyun ve sporların kuralları
hakkında bilgi,
3 — Beden eğitimindeki hizmetleri ile tarihe mal olmuş
ünlü kişilerin hayat ve eserleri hakkında bilgi,
4 — Okul ecza dolabında veya çantasında bulunması gere-
ken ilk yardım malzemesi,
5 — Kısa ve uzun süreli gezilerde kişi ve grup için düşü-
nülmesi gereken hususlar ve alınacak tedbirler,
6 — Hayatımızın ve sağlığımızın temeli olan beslenme
(miktar ve çeşitleri),
7 — Vitaminler ve faydası (kısaca),
8 — İlk yardım: (yara, kanama, kesik, yanık, donma, ze-
hirlenme, bayılma, böcek ve yılan sokmaları, incinme burkul-
ma, ezilme, kramp, kırık ve çıkıklar, güneş ve elektrik çarp-
ması, boğulma, dağ ve deniz tutmalarında).

*Not:*

Bundan önceki sınıflarda verilmiş olup da bu sınıfta da
alınan konular sınıf seviyesine göre daha derinleştirilerek iş-
lenir.

*Değerlendirme:*

Beden eğitimi çalışmalarında ilke, her öğrencinin aynı se-
viyede değil, her birinin kendi yeteneklerine göre gelişimini
sağlamaktır. Bunun için yaptırılacak hareketlerin seçiminde
olduğu kadar, değerlendirilmesinde de onların yaş, yapı ve ye-
tenek ayrılıkları gözönünde tutulur. Bu bakımdan Beden Eği-
timi ve Sağlık Bilgisi dersinde, genel değerlendirme esaslarına
göre, ders yılı içinde ve sonunda yapılacak yoklamalar sırasın-
da, öğrencilerin başarılarının tesbitinde bu dersin özelliğini ko-
ruyan aşağıdaki hususlar uygulanır:

1 — Müfredat programında yer alan pratik ve teorik ko-
nular dört ana bölümde mutalâa olunur.
a) Cimnastik alıştırmaları,
b) Spor alıştırmaları,
c) Eğitsel ve sportif oyunlar,
d) Teorik bilgiler.

2 — Öğrencilerin ,her yoklama döneminde bu dört ana bö-
lüme giren konularda kendilerine yöneltilecek soru ve alıştır-
malarda gösterdikleri başarılar, yüz puvan esasına göre değer-
lendirilir. Buna göre herbirinden aldıkları puvanların toplamı
dörde bölünmek suretiyle de dersteki başarı tesbit edilir. Öğ-
rencinin başarısını müsbet olarak değerlendirebilmek için, 100
puvan esasına göre, pratik bölümlerin en az ikisinden (25) er-
den aşağı puvan almamış olması ve bu halde de toplamın dörde
bölünmesinden çıkan sonucun (45) puvandan aşağı düşmemesi
lâzımdır.

3 — «Orta dereceli Okulların sınıf geçme ve imtihan Yö-
netmeliği» nin 41 nci maddesi uyarınca sağlık halleri ve beden
arızaları dolayısıyla beden eğitimi dersinden rapor almak sure-
tiyle muaf tutulanlar hakkında, 14-6-1965 gün ve 1359 sayılı
Tebliğler Dergisi'nde yayımlanan 7072 sayılı genelge esasları
daima gözönünde bulundurulur. Bu gibilerden derse katılma hu-
susunda kazanılan öğrencilerin başarı değerlendirilmesinde
pratik bölümlerin en az ikisinden (25) erden aşağı puvan al-
mamış olmak şartı aranmaz.

4 — Öğrencinin yıl sonu durumu bu yoklamaların sonuç-
larına ve genel değerlendirme esaslarına göre tesbit edilir.

*Orta Dereceli Okullarda Sağlık ve Beden Eğitimi Dersi İçin Bulunması Gereken Araç, Gereç ve Yerler:*

A — Taşınabilir araç ve gereçler:

Cimnastik kasası (Piramit veya prizma biçiminde), masa, beygir, koyun, çekişme halatı, parelel bar, sıçrama tahtası, trampolin, denge kalası, minder, cimnastik sırası, cimnastik değneği, cimnastik kasnağı cimnastik topu, sağlık topu, saplı top, fırlatma topu, Lobut, atlama ipi, spor oyunları, için toplar, (eltopu, ayaktopu, uçantop, sepettopu), uçantop, ağı ve dikmeleri, sepettopu potası ve dikmeleri, dik gülle, cirit (kız ve erkekler için değişik ölçülerde), yüksek atlama sehpaları, çıtalar, stafet çubuğu, çıkış takozları, çıkış verme aracı, engeller, atlama sırığı, çarpma tahtası, işaret levhaları, takım ayırma bantları (iki ayrı renkte), kulvar çizme aracı, ilk yardım dolabı, sağlık çantası, araç arabası, ölçü araçları, (metre, çelik metre, kronometre, boy, ağırlık ölçme aracı), ritm ve melodi sağlıyan araçlar (tamburin, tef, trampit, gong, davul, zil, flüt, mandolin, düdük, megafon v.b.).

B — Sabit Araçlar:

Yatay parmaklık, yatay ağaç, cimnastik çerçevesi, dik halat, tırmanma sırığı, ip merdiven, sabit ve eğik merdiven, barfiks, halkalar, araç dolabı.

C — Alanlar:

En azından 10 m. hız koşusuna elverişli bir düzlük, spor oyunlarına elverişli kombine alanlar, kum havuzu, atma ve atlama yerleri, okulda başka maksatlar için de kullanılabilecek kapalı salon.

*Not:*

1 — Bu araç ve gereçlerden toplar, atlama ipleri, lobut, değnek, kasnak gibi kişisel çalışma ile ilgili olanlarından en az bir sınıf mevcuduna yetecek sayıda bulundurulur.

2 — Araç ve gereçlerle alanların standart ölçüleri ve nitelikleri özel bir broşürde belirtilecektir.

# GENELGELER:

YAYIMLAR VE BASILI EĞİTİM MALZEMELERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı: 660-04702 2-4-1971

## 10326

Konu: «Aşağıda adları kayıtlı 3 eser» h.

İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Pedogoji Enstitüsü tarafından yayımlanan aşağıda adı, yazarı, çevireni ve fiatı kayıtlı eserlerin her dereceli okul öğretmenlerine duyurulması, öğretmen yetiştiren kurumlarda okuyan öğrencilere tavsiyesi uygun görülmüştür.

*Mehmet ÖNDER*
Millî Eğitim Bakanı y.
Kültür Müsteşarı

| *Eserin adı:* | *Yazarı:* | *Çevireni:* | *Fiyatı:* |
|---|---|---|---|
| Psikoloji | Paul Guillaune | Prof. Dr. Refia Şermin | 27.50 TL |
| Gençlerimizin Psiko-Pedegojik Problemleri | | Prof. Dr. Refia Şermin | 16.65 TL |
| Eğitimi Zor Çocukların Psikoloijsi | Alferd Adler | Prof. Dr. Refia Şermin | 15 TL. |

YAYIMLAR VE BASILI EĞİTİM MALZEMELERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı: 04541 1-4-1971

## 10327

Konu: «İcracı ve Uzman Muhasebecilik» adlı eser h.

Cemalettin Ulukol tarafından hazırlanan aşağıda adı fiatı ve satış adresi belirtilen eserin Ticaret Liseleri öğretmen ve öğrencilerine tavsiye edilmesi uygun görülmüştür.

*Mehmet ÖNDER*
Millî Eğitim Bakanı y.
Kültür Müsteşarı

| *Kitabın adı:* | *Fiyatı:* | *Satış adresi:* |
|---|---|---|
| İcracı ve Uzman Muhasebecilik | 30 TL. | Cemalettin Ulukol Sanayi Cad. Demir İşhanı 17/17 — Ankara |

YAYIMLAR VE BASILI EĞİTİM MALZEMELERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı: 660-04706 3-4-1971

## 10328

Konu: «Modern Otel Yönetimi» adlı eser h.

Orhan Sezgin (P. K. 127 Beşiktaş — İstanbul) tarafından yayımlanan aşağıda adı ve fiyatı kayıtlı eserin otelcilik okulu öğrencilerine tavsiyesi uygun görülmüştür.

*Mehmet ÖNDER*
Millî Eğitim Bakanı y.
Kültür Müsteşarı

| *Eserin adı:* | *Fiyatı:* |
|---|---|
| Modern Otel Yönetimi | 20 TL. |

YAYIMLAR VE BASILI EĞİTİM MALZEMELERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı: 660-04704 3-4-1971

## 10329

Konu: «Polianna» adlı eser h.

Erol Boyacıoğlu (Cemâl Gürsel Cad. No: 96 Cebeci — Ankara) tarafından yayımlanan aşağıda adı ve fiatı kayıtlı eserin ilgililere tavsiyesi uygun görülmüştür.

*Mehmet ÖNDER*
Millî Eğitim Bakanı y.
Kültür Müsteşarı

| *Eserin adı* | *Fiyatı:* |
|---|---|
| Polianna | 6 TL. |

YAYIMLAR VE BASILI EĞİTİM MALZEMELERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı: 04545 1-4-1971

## 10330

Konu: «Türkçe İlkokul 4. sınıf» adlı eser h.

Ali Tunç tarafından hazırlanan aşağıda adı, fiatı ve satış adresi yazılı kitabın ilkokulların dördüncü sınıfları için yardımcı ders kitabı olarak kabulü uygun görülmüştür.

*Mehmet ÖNDER*
Millî Eğitim Bakanı y.
Kültür Müsteşarı

| *Kitabın adı:* | *Fiyatı:* | *Satış adresi:* |
|---|---|---|
| Türkçe İlkokul 4. Sınıf | 450 Krş. | Ders Kitapları A. Ş. Babıâli Caddesi No: 39 Cağaloğlu — İstanbul |

# İ L Â N L A R:

## ÖZEL ÖĞRETİM KURUMLARI GENEL MÜDÜRLÜĞÜNDEN

Adana Kuruköprü ve Kanal üstü semtindeki binalarda öğ- retim yapmakta olan Çukurova Mühendislik Özel Yüksek Oku- lunun inşaat ve makina bölümlerinin gündüz ve akşam 3. sınıf- larına, Bakanlığımızın 27 Kasım 1970 tarih ve 420.1/42 - 16736 sayılı yazısı ile Kurum Açma İzni verilmiştir.

625 Sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunun 18. maddesi gereğince duyurulur.

---

## ÖZEL ÖĞRETİM KURUMLARI GENEL MÜDÜRLÜĞÜNDEN

Adana Kuruköprü ve Kanal üstü semtindeki binalarda öğ- retim yapmakta olan Çukurova Mühendislik Özel Yüksek Oku- lunun inşaat ve makina bölümlerinin gündüz ve akşam 3. sınıf- larına, Bakanlığımızın 8 Ocak 1971 tarih, 420.1/42 - 00233 sayılı yazısıyle öğretime başlama izini verilmiştir.

625 Sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunun 18. maddesi gereğince duyurulur.

---

## ÖZEL ÖĞRETİM KURUMLARI GENEL MÜDÜRLÜĞÜNDEN

Ankara Çiftlik yolu üzerindeki Eğitim sitesinde 3. sınıfı ile Öğretim yapmakta olan Anadolu Eczacılık Özel Yüksek Okulunun gündüz ve akşam 3. sınıflarına Bakanlığımızın 19 Aralık 1970 tarih, 420.1/24 - 17805 sayılı yazısı ile açılma izni ve- rilmiştir.

625 Sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunun 18. maddesi gereğince duyurulur.

---

## ÖZEL ÖĞRETİM KURUMLARI GENEL MÜDÜRLÜĞÜNDEN

Ankara Çiftlik yolu üzerindeki Eğitim sitesinde 3. sınıfı ile Öğretim yapmakta olan Anadolu Eczacılık Özel Yüksek Okulunun gündüz ve akşam 3. sınıflarına Bakanlığımızın 15 Aralık 1971 tarih, 420.1/24 - 004281 sayılı yazısı ile öğretime başlama izini verilmiştir.

625 Sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunun 18. maddesi gereğince duyurulur.

## ÖZEL ÖĞRETİM KURUMLARI GENEL MÜDÜRLÜĞÜNDEN

Ankara - Denizciler Caddesi 44 numaralı binada öğretim yapmakta olan Ankara Diş Hekimliği Özel Yüksek Okulunun gündüz 3. sınıf ile akşam 1 - 2 - 3. sınıflarına Bakanlığımız 27 Kasım 1970 gün, 420.1/38 - 1673 sayılı yazısıyle Kurum Açma izni verilmiştir.

625 Sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunun 18. maddesi gereğince duyurulur.

---

## ÖZEL ÖĞRETİM KURUMLARI GENEL MÜDÜRLÜĞÜNDEN

Ankara - Denizciler Caddesi 44 numaralı binada Öğretim yapmakta olan Ankara Diş Hekimliği Özel Yüksek Okulunun gündüz 3. sınıf ile akşam 1 - 2 - 3. sınıflarına Bakanlığımızın 19 Aralık 1970 gün, 420.1/38 - 17779 sayılı yazısıyle Öğretime Başlama izni verilmiştir.

625 Sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunun 18. maddesi gereğince duyurulur.

---

## ÖZEL ÖĞRETİM KURUMLARI GENEL MÜDÜRLÜĞÜNDEN

Ankara - Emek Mahallesindeki Kültür sitesinde Öğretim yapmakta olan Ankara Eczacılık Özel Yüksek Okulunun Gün- düz ve Akşam bölümlerinin 3. sınıflarına, Bakanlığımızın 8 Aralık 1970 gün, 420.1/40 - 16979 sayılı yazısıyle Kurum Açma izni verilmiştir.

625 Sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunun 18. maddesi gereğince duyurulur.

---

## ÖZEL ÖĞRETİM KURUMLARI GENEL MÜDÜRLÜĞÜNDEN

Ankara - Emek Mahallesindeki Kültür sitesinde Öğretim yapmakta olan Ankara Eczacılık Özel Yüksek Okulunun Gün- düz ve Akşam bölümlerinin 3. sınıflarına, Bakanlığımızın 8 Ocak 1971 tarih, 420.1/40 - 00248 sayılı yazısıyle öğretime baş- lama izni verilmiştir.

625 Sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunun 18. maddesi gereğince duyurulur.

BU DERGİDEKİ KANUNLAR, KARARLAR VE TAMİMLERLE DİĞER YAZILAR TARAFIMIZDAN OKUNMUŞTUR

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 12 | 23 | 34 | 45 |
| 2 | 13 | 24 | 35 | 46 |
| 3 | 14 | 25 | 36 | 47 |
| 4 | 15 | 26 | 37 | 48 |
| 5 | 16 | 27 | 38 | 49 |
| 6 | 17 | 28 | 39 | 50 |
| 7 | 18 | 29 | 40 | 51 |
| 8 | 19 | 30 | 41 | 52 |
| 9 | 20 | 31 | 42 | 53 |
| 10 | 21 | 32 | 43 | 54 |
| 11 | 22 | 33 | 44 | 55 |

MİLLİ EĞİTİM BASIMEVİ — ANKA